

Selbsthelfer

Sie wollen nicht nur diese Seiten, sondern auch Ihr Leben in die Hand nehmen? - Dann sind Sie hier richtig!

Die folgenden Übungen sind für Menschen gedacht, die sich verändern wollen, unabhängig von ihrem Alter, ihrem Umfeld und ihrer Vergangenheit. Sie erfordern jede Menge Selbstdisziplin und einen starken Willen: Man muss bereit sein, sich und sein Handeln immer wieder von Neuem zu hinterfragen, auch wenn man gerade noch der Meinung war, man habe alle Antworten gefunden.

Sich selbst zu helfen heißt nicht, dass man ständig Verständnis für sich hat. Im Gegenteil: Jeder Mensch hat sich im Laufe des Lebens Strategien angeeignet, die ihn vor unangenehmen Wahrheiten und peinlichen Situationen schützen. Diese gilt es aufzudecken und zu überwinden.

Warum? - Weil uns dieses Verhalten davon abhält das zu tun, was wir tatsächlich tun wollen.

Die Aufgaben und Fragen dieses Konzepts sind dazu gedacht, sich selbst besser kennenzulernen. Das erreicht man, indem man sich und sein Handeln reflektiert: Wer bin ich? Was will ich? Wieso will ich das? Wer beeinflusst mich? ...

Wenn man regelmäßig und gründlich an und mit sich arbeitet, gewinnt man viele wichtige Erkenntnisse. Einige davon sind schön, einige unangenehm.

Ich habe dieses Programm mehrfach absolviert und dabei diverse Überraschungen erlebt. Und das, obwohl ich daran gewöhnt bin, mich mit mir selbst auseinander zu setzen. Also wundern Sie sich nicht, wenn Ihnen in den nächsten zwölf Wochen seltsame Dinge passieren.

Sich selbst zu helfen bedeutet, dass Sie die kommenden Übungen und Fragen bei Bedarf abwandeln und die Dauer der einzelnen Phasen Ihren Lebensumständen und Bedürfnissen anpassen. Mir geht es darum, dass Sie Vertrauen zu sich, Ihren Fähigkeiten und Ihrem Gefühl entwickeln. Wenn meine Übungen Ihnen dabei behilflich sind, freue ich mich, wenn nicht, übernehme ich dafür keinerlei Verantwortung. Aus diesem Grund biete ich dieses Programm kostenlos an.

Sollten Sie Fragen dazu haben, können Sie diese gerne stellen, per Email an folgende Adresse: selbsthelfer@gmx.de.

Bitte tun Sie das erst, wenn Sie auch nach reichlicher Überlegung keine eigene Antwort finden. Denn diese Fähigkeit zeichnet einen Selbsthelfer aus: Erst denken, dann handeln! Für persönliche Beratungen stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung. Die Bedingungen dafür erfahren Sie ebenfalls unter der oben genannten Email – Adresse.

Ich hoffe, dass Sie schnell hilfreiche Antworten auf Ihre Fragen finden werden und wünsche Ihnen viel Vergnügen mit meinen Aufgaben!

Mit freundlichem Gruß,

Sabine Mauz

Des Selbsthelferprogramm

Leitfaden

Bevor Sie das Zwölfwochenprogramm beginnen, geht es darum, eine Aufnahme Ihres Ausgangszustandes zu machen: Was beschäftigt Sie und was wollen Sie verändern? Um das herauszufinden, habe ich eine Situationsanalyse erstellt, die sich an diese Erklärung anschließt.

Es kann gut sein, dass sich Ihr ursprüngliches Ziel im Laufe der Zeit verändert. Das wird sich zeigen.

Die Basis für das ganze Konzept bildet ein kurzes tägliches Selbstreflexionsprogramm. Es dauert circa zehn bis zwanzig Minuten.

Zusätzlich zu dem Tagesprogramm gibt es Zwischenbilanzen und Abschlussaufgaben. Diese dauern zwischen zwanzig und sechzig Minuten, je nachdem wie gründlich Sie arbeiten.

Nun beginnen Sie die Arbeit mit der Aufnahme Ihres Ist - Zustands und zwar in aller Ruhe, so ausführlich wie möglich und am besten allein!

Situationsanalyse: Mein Ist - Zustand

Wer bin ich?

Wie geht es mir?

Wieso geht es mir so?

Was würde ich gerne an meinem Leben ändern?

Was würde sich dadurch für mich ändern?

Woher kommt dieser Wunsch?

Warum verwirkliche ich ihn nicht?

Was hat das mit meinen Ängsten und früheren Erfahrungen zu tun?

Tipp: Heben Sie sämtliche Unterlagen, die Sie im Laufe der kommenden Wochen erstellen auf!

1. Woche

Tägliche W- Fragen:

Wer bin ich?

Wie geht es mir?

Wieso geht es mir so?

Was erwartet mich heute?

Gibt es etwas, das mich verunsichert? Wenn ja: Was?

Woher stammen diese Unsicherheiten?

Was hat das mit mir zu tun?

Was hat das mit meinem Umfeld zu tun?

Was schließe ich daraus?

Zwischenbilanz am 3. und 6. Tag:

Wer bin ich?

Wie geht es mir?

Was hat mich in den letzten Tagen bewegt?

Wurde mir von jemandem widersprochen?

Wenn ja: Von wem und wieso?

Wie stehe ich dazu?

Was habe ich über mich gelernt?

Was ist mir an meinem Umfeld aufgefallen?

Wie stehe ich momentan zu meinen Veränderungsplänen?

Worauf möchte ich in den nächsten Tagen vermehrt achten?

Wochenbilanz:

Wie ehrlich bin ich zu mir in Bezug auf meine Schwächen?

Wie gehe ich mit Konflikten um?

Wie oft habe ich meine Tagesplanung im Laufe dieser Woche verändert oder verworfen? → Warum?

Wie oft habe ich die täglichen Fragen beantwortet?

Wie oft habe ich sie verschoben oder ausfallen lassen? → Warum?

Was sagt das über mich aus?

Will ich weitermachen?

Aufgabe am Ende der Woche:

Thema: Wer bin ich? Was macht mich aus?

Gestalten Sie ein Selbstbild, egal wie: Gemalt, gezeichnet, in Form einer Puppe, einer Geschichte, einer Karikatur, einer Fotocollage, ...

- Was fällt Ihnen an Ihrer Vorgehensweise auf?
- Wie gefällt Ihnen das Ergebnis?
- Platzieren Sie es an einem Ort, wo Sie es wiederfinden
- Schützen Sie es vor den Augen derer, denen Sie es nicht zeigen wollen!

2. Woche

Die Tages-, Zwischen- und Wochenbilanzfragen bleiben wie in der 1. Woche.

Zusätzlich bekommen Sie von mir die Aufgabe, sich bewusster mit Ihren Mitmenschen auseinander zu setzen:

Reden Sie mit dem uninteressanten Nachbarn über das Wetter oder mit einem Freund über Computer. Lassen Sie sich auf die Themen ein, die der andere Ihnen anbietet und beginnen Sie Gespräche mit Personen, die Sie sonst meiden.

Lassen Sie sich auf Fremdes und Neues ein und beobachten Sie sich dabei:

Was macht das mit mir?

Wie geht es mir damit?

Wieso geht es mir so?

Was lerne ich dadurch über mich und über andere?

Wie lerne ich?

Was interessiert mich?

Wieso interessiert es mich?

Es reicht, wenn Sie die Fragen am Ende der Woche beantworten. Dann aber ausführlich und schriftlich, zusätzlich zu den anderen Aufgaben.

Vergessen Sie sie nicht, auch wenn sie von mir nicht extra erwähnt werden!

Aufgabe am Ende der Woche:

Thema: Was wäre wenn ... ?

Erstellen Sie mit den Mitteln Ihrer Wahl ein Bild von Ihrem Leben nach der Veränderung:

- Beobachten Sie sich bei der Gestaltung: Was macht diese Aufgabe mit Ihnen?
- Wie gefällt Ihnen das Ergebnis?
- Platzieren Sie es an einem Ort, wo Sie es wiederfinden
- Schützen Sie es vor den Augen derer, denen Sie es nicht zeigen wollen!

3. Woche

Die Tages-, Zwischen- und Wochenbilanzfragen bleiben wie in der 1. Woche, werden aber wieder ergänzt:

Erstellen Sie eine Liste der Dinge, die Sie gerne machen:

Womit beschäftigen Sie sich in Ihrer Freizeit?

Wen treffen Sie besonders gern?

Wie und wo feiern Sie Feste und Partys?

Wie und wo entspannen Sie?

Was haben Sie früher gerne gemacht?

Was davon wollen Sie noch mal machen?

Nehmen Sie die Liste, hängen Sie sie an einen Platz, wo Sie sie im Blick haben und arbeiten Sie damit. Machen Sie davon so viel wie möglich.

Wochenbilanz:

Schreiben Sie zusätzlich zu den bereits bekannten Fragen ein Fazit zu Ihren Unternehmungen:

Was haben Sie gemacht, was nicht? → Warum?

Was hat Ihnen Spaß gemacht, was nicht? → Warum?

Was wollen Sie wiederholen, was nicht? → Warum?

Worauf können Sie in Zukunft verzichten?

Wochenaufgabe:

Thema: Hindernisse

Machen Sie eine Liste auf der die Menschen und Umstände stehen, die Sie davon abhalten, Ihr Leben so zu verändern, wie Sie es wollen.

- Suchen Sie für jedes Problem eine Lösung. Fragen Sie sich nicht, ob sie realisierbar ist
- Heben Sie Ihr Ergebnis an einem sicheren Ort auf

Zwischenstand

Es ist Zeit für einen Zwischenstand: Machen Sie noch einmal die Situationsanalyse, die Sie bereits zu Beginn des Programms gemacht haben.

Wenn Sie damit fertig sind, vergleichen Sie die vom Anfang mit Ihrer jetzigen:

Was hat sich verändert?

Wie geht es Ihnen damit?

Was haben Sie über sich gelernt?

Wo haben sich neue Fragen oder Zweifel aufgetan?

Welche Träume und Lebensziele haben Sie?

Wie wahrscheinlich ist es, dass Sie diese verwirklichen können?

Wie sicher sind Sie, dass Sie das wirklich wollen?

Was lernen Sie daraus?

Achtung: Heben Sie das Ergebnis auf!

4. Woche

Es gibt viele Möglichkeiten, sich vor unangenehmen Wahrheiten zu schützen. Man möchte lieber die ganze Welt verändern, statt sich selbst. Trotzdem geht es genau darum in der nächsten Zeit: *Inwiefern stehen Sie sich selbst im Weg?*

Tägliche W – Fragen:

Wer bin ich?

Wie wirke ich auf andere?

Wieso wirke ich so?

Was habe ich davon?

Würde ich gerne anders wirken?

Woher stammt mein Auftreten?

Wie reagieren andere auf mich und mein Verhalten?

Was schließe ich daraus?

Zwischenbilanz am 3. und 6. Tag:

Wer bin ich?

Wie wäre ich gern?

Was hält mich davon ab?

Wieso stört mich das?

Was hat das mit meinen Aufgaben und Rollen zu tun?

Gibt es Rollen, die von mir verlangen, dass ich meinen Werten und meiner Lebenseinstellung widerspreche?

Welche Schlüsse ziehe ich daraus?

Wochenbilanz:

Sind Sie noch bei der Sache?

Haben Sie sich regelmäßig den W- Fragen gestellt?

Wie geht es Ihnen damit?

Die Wahrheit kann bitter und unbequem sein, wenn man merkt, wie weit man sich ins Abseits manövriert hat.

Trauen Sie sich, sich damit auseinander zu setzen und Konsequenzen aus Ihren Erkenntnissen zu ziehen? Oder ist alles wunderbar, alles in bester Ordnung; haben Sie bei sich keine Ängste, Zweifel oder Widerstände entdeckt? - In diesem Fall kann ich Sie zu einem gesunden, glücklichen Lebenswandel beglückwünschen.

Bleibt die Frage zu klären, wieso Sie noch mit meinem Programm arbeiten:

Was suchen Sie, wenn Sie bereits Alles haben?

Gibt es etwas, wovon Sie träumen, das Sie sich selbst nicht zugestehen oder zutrauen?

Was ist es, wo hängt der Haken?

Wochenaufgabe:

Thema: Der Haken

Finden und benennen Sie Ihre(n) Haken: Was wollen Sie? Was hält Sie davon ab:

- Erstellen Sie ein Profil von sich selbst
- Nutzen Sie dafür die Ich - Analyse auf der folgenden Seite
- Heben Sie Ihr Ergebnis auf

Ich – Analyse

Wer bin ich?

Was bin ich?

Wie bin ich?

Wieso bin ich so?

Was interessiert mich?

Wann fühle ich mich gut?

Wo widerspreche ich mir selbst?

Wo stehe ich in meinem Leben?

Wie gehe ich mit mir um?

5. Woche

In dieser Woche gibt es nur zwei Fragen und diese Tag für Tag, vor jeder Entscheidung von Neuem: **Was will ich? Wie erreiche ich das?**

Man lässt sich nur allzu oft in seinem Leben von einem „Wenn“ blockieren und das, obwohl man eine Sache doch so gerne möchte.

In den nächsten Tagen geht es darum, diese Momente aufzuspüren und nach Lösungswegen zu suchen.

Es gibt keine Zwischenbilanzfragen. Nehmen Sie sich trotzdem immer wieder etwas Zeit für sich und rufen Sie sich die vergangenen Tage vor Augen:

Was war?

Wie bin ich damit umgegangen?

Was lerne ich daraus?

Wochenbilanz:

Wie ging es Ihnen mit diesem Gedankenexperiment?

Wie gut konnten Sie sich darauf einlassen?

Wie oft haben Sie ein Wie gefunden?

Konnten Sie manche Wünsche direkt verwirklichen? → Wie hat es sich angefühlt?

Hat sich in Ihrem Verhalten etwas verändert?

Hat sich an Ihrer Einstellung etwas verändert?

Was lernen Sie daraus?

Wochenaufgabe:

Thema: Ihr Lebenstraum

Wovon haben Sie schon immer geträumt?

Gestalten Sie Ihren Traum mit den Mitteln Ihrer Wahl: Gemalt, gezeichnet, in Form einer Geschichte, einer Karikatur, einer Fotocollage, ...

- Beobachten Sie sich dabei: Wie geht es Ihnen damit?
- Wie gefällt Ihnen das Ergebnis?
- Heben Sie das Ergebnis auf!

6. Woche

Zeit und Raum für Freunde:

Wer lässt Sie so wie Sie sind?

Bei wem fühlen Sie sich geborgen?

Wem vertrauen Sie?

Wem gehört Ihr Herz?

Machen Sie eine Pause und nutzen Sie die nächsten Tage für Ihre Freunde!

7. Woche

Um folgende Fragen geht es in der kommenden Woche:

Wo stehen Sie nach den letzten sechs Wochen? Was hat sich verändert? Wer sind Ihre Freunde?

Tägliche W- Fragen:

Wie geht es mir?

Was ist in meinem Leben los?

Wer nimmt viel Platz ein?

Wieso ist das so?

Kann ich dieser Person anders helfen als ich es gerade mache?

Was würde Sie dazu sagen?

Was schließe ich daraus?

Zwischenbilanz:

Was hat sich verändert?

Wie drückt sich das aus?

Wieso hat es sich verändert?

Wer nervt mich?

Muss ich zu dieser Person weiterhin Kontakt haben?

Wie kann ich ihr mein Empfinden begreiflich machen?

Was nehme ich mir für die nächsten Tage vor?

Wochenbilanz:

Wer bin ich?

Was kann ich?

Was will ich?

Wie werde ich es erreichen?

Wieso habe ich es bis jetzt nicht erreicht?

Wie überwinde ich diese Hürde?

Wer oder was gibt mir die dafür nötige Kraft?

Was schließe ich daraus?

Wochenaufgabe:

Thema: Neue Herausforderung

Formulieren Sie ein Ziel, das Sie als nächstes erreichen möchten. Malen Sie es sich genau aus:

Was will ich?

Wie sieht das aus?

Was verspreche ich mir davon?

Warum will ich das erreichen?

Woher stammt dieser Wunsch?

Was muss ich tun, um dieses Ziel zu erreichen?

Welche Probleme könnten auftauchen?

Wie fühle ich mich, wenn ich mein Ziel erreicht habe?

Bis wann will ich es erreichen?

Heben Sie diese Planung auf!

8. Woche

Tägliche W- Fragen:

Was langweilt mich?

Wer langweilt mich?

Wieso langweilt es / er mich?

Wie kann ich es / ihn für mich interessanter machen?

Wie gehe ich mit langweiligen Situationen um?

Was gibt mir das Gefühl, lebendig zu sein?

Wo finde ich eine neue Herausforderung?

Was schließe ich daraus?

Zwischenbilanz:

Ab jetzt gibt es keine W- Fragen mehr, stattdessen gibt es eine Aufgabe:

Nehmen Sie Blatt und Papier und erzählen Sie sich selbst eine langweilige Geschichte aus Ihrem Alltag. Schreiben Sie eine Seite:

Was war daran langweilig?

Wie bin ich damit umgegangen?

Was hätte ich gerne gemacht, um die Langweile aufzuheben?

Was hat mich davon abgehalten?

Was schließe ich daraus?

Heben Sie Ihre Geschichten auf. Je mehr, desto besser ...!

Wochenbilanz:

Lesen Sie Ihre Geschichten noch einmal durch:

Wie gefallen Sie Ihnen?

Wie ging es Ihnen während des Schreibens?

Wie sind sie: Lustig, langweilig, frustrierend ...?

Was gefällt Ihnen daran?

Was sagen diese Geschichten über Sie aus?

Wochenaufgabe:

Thema: Umschreiben

Wählen Sie die Langweiligste der Geschichten aus:

- Schildern Sie Ihre Lage und die daran beteiligten Personen noch viel langweiliger, als es tatsächlich war
- Tun Sie in der Geschichte das, was Sie machen wollten, um die Situation zu verbessern
- Beschreiben Sie die Situation danach
- Wie ist Ihr Ergebnis: Komisch, traurig, belebend, ...?
- Wie gefällt Ihnen die Idee, so zu handeln?
- Was hält Sie davon ab?

Heben Sie diese Geschichte auf!

9. Woche

Wobei können Sie Ihre Umwelt und Probleme vergessen?

Wovon träumen Sie nachts?

Worüber reden Sie mit Ihren Freunden?

Wer führt das Gespräch: Sie oder der andere?

Wobei können Sie entspannen?

Was nervt Sie?

Wieso nervt es Sie?

Was schließen Sie daraus?

Ich überlasse es Ihnen, wann und wie oft Sie diese Fragen beantworten. - Je sicherer Sie sie beantworten können, desto besser kennen Sie sich selbst und desto besser können Sie sich und Ihr Verhalten anderen verständlich machen.

Wochenaufgabe:

Beschreiben Sie sich selbst so, als würden Sie einen Freund beschreiben:

Wer ist er?

Wie sieht er aus?

Wie wirkt er auf andere?

Wie will er wirken?

Was zeichnet ihn aus?

Womit beschäftigt er sich gern?

Wonach strebt er?

Welche Erlebnisse haben ihn geprägt?

Was hat ihn wie verändert?

An welche Zeiten mit ihm denken Sie gerne zurück?

Wann hat er Sie genervt oder verärgert? → Warum?

Wann mochten Sie ihn am meisten? → Warum?

Was würde ihm helfen, wieder so zu werden wie damals?

Will er das?

Was macht ihn glücklich?

Heben Sie das Ergebnis auf!

10. Woche

Setzen Sie sich in Cafés und an andere Orte, wo Sie Menschen bei ihrem Tun zusehen können. Achten Sie auf deren Mimik und Gestik. Betrachten Sie die Szenen wie in einen Stummfilm und versuchen Sie so viel wie möglich über die Darsteller und deren Beziehung zueinander zu erfahren:

Sind sie verkrampft oder entspannt?

Ist das Lächeln echt?

Warum macht die Dame immer einen Schmollmund? → Weiß sie davon?

Was machen die Menschen mit ihren Händen?

Wie sitzen sie?

Wie verhalten sich Kinder im Vergleich zu Erwachsenen?

Was drücken Menschen durch ihre Gesten und Blicke aus?

Sehen Sie Unterschiede?

Wer hinterlässt bei Ihnen einen bleibenden Eindruck? → Warum?

Wochenaufgabe:

Thema: Die anderen

Schreiben Sie ein Fazit:

Was ist Ihnen an anderen aufgefallen?

Wie hat sich das auf Sie und Ihr Verhalten ausgewirkt?

Wer oder was hat Spuren bei Ihnen hinterlassen?

Woran liegt das?

Wo haben Sie Ihre Mitmenschen beobachtet?

Waren Freunde unter den Beobachteten?

Worüber haben Sie sich gewundert?

Woran lag das?

Was lernen Sie aus Ihren Beobachtungen?

Heben Sie das Ergebnis auf!

11. Woche

Inwiefern hat Ihre Vergangenheit Ihre Persönlichkeit geprägt:

Wie waren Sie als Kind: Ruhig, lebhaft, laut, vorsichtig, abenteuerlustig, ...?

Womit haben Sie Ihre Zeit verbracht?

Wann und wieso hat man über Sie gelacht?

Gibt es Dinge an Ihrem Aussehen oder in Ihrem Verhalten, für die Sie sich schämen?

Wie verstecken Sie Ihre Schwachstellen vor anderen?

In dieser Woche dreht sich alles ums Scheitern, betrachten Sie peinliche Situationen als Herausforderung und versuchen Sie sich darüber zu freuen:

Statt den Kaffeeleck auf dem Shirt den ganzen Tag zu verstecken, indem man den Arm davor hält, freut man sich über das neue Muster. Oder man schneidet ihn heraus, übermalt und umkringelt ihn; putzt ewig daran herum, obwohl er schon längst trocken ist, zeigt ihn stolz herum und lässt sich dafür loben. Man kann ihn als Kunst ansehen und Spaß daran entwickeln, alles mit Kaffee zu verzieren.

Ganz egal, lassen Sie sich was einfallen. Probieren Sie sich aus, lassen Sie Ihrer Fantasie freien Raum und überlegen Sie sich, wie Sie als Kind mit solchen Situationen umgegangen sind!

Wochenaufgabe:

Thema: Rückblicke

1. Erzählen Sie sich in Form einer Geschichte, was Sie in dieser Woche erlebt und über sich gelernt haben:

Wen haben Sie zum Lachen gebracht?

Wie oft haben Sie gelacht?

Worüber haben Sie sich gewundert?

Gab es unschöne Momente?

Was war Ihnen peinlich?

Wie hat Sie das beeinflusst?

Werden Sie in Zukunft öfters Ihr Scheitern ausspielen?

Was hat Ihnen besonders viel Spaß gemacht?

2. Wie waren Sie als Kind:

Lustig, verträumt, traurig, einsam?

Mochten Sie Menschen?

Womit haben Sie gern gespielt?

Was konnten Sie nicht leiden?

Heben Sie Ihre Ergebnisse auf!

12. Woche

Tägliche W- Fragen:

Wer bin ich?

Was will ich?

Wie erreiche ich es?

Wieso habe ich es bis jetzt noch nicht erreicht?

Was hat sich seitdem verändert?

Welche Fragen sind noch offen?

Welche Verhaltensweisen könnten mir im Wege stehen?

Glaube ich an mich und meine Ziele?

Was mache ich ab sofort anders um ihnen näher zu kommen?

Zwischenbilanz:

Wie weit bin ich von der Verwirklichung meiner Träume entfernt?

Was fehlt?

Wo bekomme ich das her?

Was mache ich als nächstes, um meine Träume zu verwirklichen?

Wochenbilanz:

Wie geht es mir nach der letzten Woche?

Was habe ich über mich gelernt?

Was will ich?

Was hat mir Spaß gemacht, was nicht? → Warum?

Wie mache ich weiter?

Wochenaufgabe:

1. Nehmen Sie die Dinge, die Sie in den letzten Wochen geschrieben und gestaltet haben noch einmal in die Hand und betrachten Sie sie in Ruhe:

Was macht das mit Ihnen?

Was hat sich verändert?

Wie geht es Ihnen in Anbetracht dieser Erkenntnisse?

2. Erstellen Sie einen Plan für Ihre Zukunft:

- Notieren Sie alle Dinge, die Sie machen möchten

- Sortieren Sie diese nach ihrer Wichtigkeit

- Planen Sie die nächsten Schritte!

Bitte beachten Sie, dass mein Selbsthelferprogramm unter folgendem Kopierschutz steht:

This work is licensed under the Creative Commons Namensnennung-NichtKommerziell-KeineBearbeitung 3.0 Unported License. To view a copy of this license, visit <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/>.